

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO

**Tesis Presentada en opción al Título Académico de Master en  
Actividad Física en la Comunidad**

**Título:** Programa de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción #12 del consejo popular “Carlos Manuel” municipio Pinar del Río.

**Autor:** *Lic. Antonio Sánchez Rodríguez*

**Tutor:** *MsC. Zuleida Rodríguez Díaz*

*Pinar del Río “Año 53 de la Revolución”*

*2011*

## *Dedicatoria*

-A mi esposa por todo el apoyo y dedicación que me brindó para la culminación de este trabajo.

-A todas las personas que de forma anónima hicieron posible el desarrollo de este trabajo.

-A mis amigos, nietos, hijos, y en especial a mi niña más pequeña Annia Mary.

-A mis compañeros de trabajo que me apoyaron en el desarrollo de esta investigación.

## *Agradecimientos*

-A mi Tutora MsC. Zuleida Rodríguez Díaz por brindarme su apoyo, dedicación y conocimientos durante todo el proceso de este Título Académico.

-Al Doctor Luís Alberto Cuesta Martínez.

-Al MsC Salvador Enrique González Armas.

## **RESUMEN.**

La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social. Las actividades físico-recreativas son de gran importancia para el hombre, las cuales persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De ahí podemos inferir la importancia que tiene esto para la sociedad.

A través del deporte comunitario se pretende promover la práctica de la actividad física, la recreación y las actividades deportivas para acercar a un mayor número de adolescentes a los programas que se ofrecen, la orientación y asesoría permanente para así optimizar el desarrollo de los programas del deporte comunitario.

La presente investigación tiene como objetivo, proponer un programa de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular "Carlos Manuel", municipio Pinar del Río, en la cual nos apoyamos en la utilización de diferentes instrumentos de investigación como son: observaciones, encuestas, entrevistas, auto registros de tiempos, así como la utilización de técnicas participativas y de intervención comunitaria que permitieron la recopilación, tabulación y análisis de los datos necesarios, partiendo de las necesidades e intereses recreativos de estos adolescentes, para dar cumplimiento al objetivo propuesto.

## **ÍNDICE.**

<b>Contenido</b>	<b>Págs.</b>
Introducción.....	1
Capítulo I. Marco teórico sobre los aspectos referentes al aprovechamiento del tiempo libre, la comunidad, particularidades de la adolescencia y la programación recreativa.....	11
1.1 Consideraciones generales sobre el tiempo libre.....	11
1.1.1 Presupuesto de tiempo y tiempo libre.....	14
1.1.2 Procedimiento de recolección de datos.....	15
1.2 La Recreación como forma de utilización del tiempo libre.....	16
1.3 Las Actividades Físico-Recreativas.....	18
1.3.1 Importancia de las actividades físicas en el desarrollo de la personalidad.....	21
1.4 La Recreación comunitaria: Contextos para su realización.....	23
1.4.1 Recreación física para un grupo urbano o comunitario.....	23
1.4.2 Recreación física en el ámbito de la circunscripción.....	24
1.4.3 Recreación física en el Consejo Popular.....	25
1.5 Programación de actividades físico-recreativas.....	25
1.5.1 Fundamentación del Programa de actividades físico-recreativas.....	25
1.5.2 Clasificación del Programa de actividades físico-recreativas.....	27
1.5.3 Instrumentos y aplicación del Programa.....	28
1.6 Particularidades del período de la adolescencia.....	30
1.6.1 Características biológicas de los adolescentes.....	32
1.7 La Comunidad. Su conceptualización. Tipos. Objetivos.....	34
1.7.1 Tipos de comunidad.....	36
1.7.2 Objetivos de la comunidad.....	36
Capítulo II. Análisis de los resultados de los métodos e instrumentos utilizados.....	38
2.1 Caracterización de la circunscripción No.12 y el Consejo Popular.....	38
2.2 Características del grupo de adolescentes motivo de estudio.....	39
2.3 Análisis de los resultados de la observación.....	40
2.4 Resultado del auto registro del tiempo realizado por los adolescentes.....	41
2.5 Análisis de los resultados de la encuesta realizada a los adolescentes.....	42
2.6 Análisis de los resultados de la entrevista realizada a los factores.....	45
2.7 Resultados de la entrevista realizada a informantes claves.....	46
2.8 Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.....	48
Capítulo III. Propuesta del programa de actividades físico-recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes de la circunscripción No12 del Consejo Popular “Carlos Manuel”.....	50
3.1 Estructura del programa de actividades.....	50
3.2 Indicaciones metodológicas para la aplicación del programa de actividades físico-recreativas.....	52
3.3 Programación de actividades físico recreativas.....	52
3.4 Actividades.....	53
3.5 Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas.....	60
Conclusiones.....	64
Recomendaciones.....	65
Bibliografía.....	
Anexos.....	

# Introducción

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trató de aprovechar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear etc. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo más agitada, más cargada por lo que el poco tiempo libre que el hombre poseía trató de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario crear nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes etc., con el objetivo de hacer la vida más llevadera.

El aprovechamiento del tiempo libre, constituye un tema de gran relevancia en nuestro país, son muchos los autores que se han referido al estudio del mismo, dado por las particularidades de esta edad y las necesidades recreativas de éstos, así como la carencia de lugares que ofrezcan servicios para el aprovechamiento de una recreación sana.

En correspondencia con esto consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físico-recreativas organizadas por entidades responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de niños y adolescentes en un espacio ameno, no solo para la diversión y el entretenimiento, sino también para el enriquecimiento físico y espiritual.

Las actividades de la recreación física necesitan de una planificación que responda a los intereses recreativos, puesto que éstos indican una forma de recreación activa, que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, adolescentes jóvenes y adultos.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de éstos, así como la cultura

requerida para su realización. La programación de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan, el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades etc., las cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es por todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes aprovechen su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la tarea de planificar una serie de actividades y la creación de áreas recreativas donde los adolescentes puedan aprovechar su tiempo libre dentro de la comunidad.

Producto a la necesidad de planificar actividades que estén acorde con los intereses de los adolescentes, nos dimos a la tarea de aplicarle una encuesta, y una entrevista, las cuales unidas a la observación diaria, nos mostraron que no existen actividades donde estos adolescentes al concluir sus obligaciones docentes puedan pasar su tiempo libre, además de que no existen ni siquiera áreas rústicas cercanas donde practicar deporte.

La investigación está dirigida fundamentalmente al estudio del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes debido a la importancia que posee su uso o empleo

de forma útil y racional, en tanto éste incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad.

En observaciones realizadas a las actividades desarrolladas en la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel” y la encuesta realizada, se pudo verificar que los adolescentes mostraron insatisfacción por las actividades que se ofertan y esto incide en la poca motivación, lo que conlleva a que los adolescentes no participen en las mismas, además son escasas y con poca creatividad.

Mediante la aplicación de los métodos de intervención comunitaria, se pudo constatar que no existe un programa de actividades físico-recreativas que vaya dirigido a este grupo en específico, trayendo consigo que en muchas ocasiones realicen otras actividades en su tiempo libre.

En particular, los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción #12 del consejo popular “Carlos Manuel” municipio Pinar del Río, manifiestan insatisfacción con la oferta de actividades físico-recreativas en su tiempo libre, la cual no compensa las necesidades y preferencias recreativas de este grupo etéreo, ocupando su tiempo libre en otras actividades de menor valor social.

A partir de la evidente necesidad de contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes, se propone como **Problema Científico:** ¿Cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel” municipio Pinar del Río?.

Como **Objeto de estudio** presentamos el proceso de recreación comunitaria con su correspondiente **campo de acción:** Aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel” municipio Pinar del Río y con vistas a dar solución a este problema científico nos trazamos el siguiente **Objetivo:** Proponer un programa de actividades físico-recreativas para contribuir al aprovechamiento del



tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel” municipio Pinar del Río.

### **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos y metodológicos que sustentan la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 12-15 años?
2. ¿Cuál es la situación actual del aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel” municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas elaborar para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel” municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad de las actividades físico-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel” municipio Pinar del Río?

### **Tareas investigativas:**

1. Sistematización de los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes de 12-15 años.

2. Diagnóstico de la situación actual del aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular "Carlos Manuel" municipio Pinar del Río.
3. Elaboración de actividades físico-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular "Carlos Manuel" municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción #12 del consejo popular "Carlos Manuel" municipio Pinar del Río.

### **Población.**

Para este trabajo tomamos como población todos los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción número #12 del consejo popular " Carlos Manuel", municipio Pinar del Río, la cual está conformada por un total de 56 adolescentes.

### **Muestra:**

El tipo de muestreo empleado fue aleatorio simple, utilizándose como criterio de selección de cada 3 - 1.

A partir de este criterio la muestra es de 18 adolescentes de 12-15 años, lo cual corresponde con el 32.1 % de la población, de ellos 8 son hembras, representando el 44.4% y 10 son varones, que representan el 55.6 %, ésta fue seleccionada de forma probabilística estratificada.

### **Muestra secundaria:**

Además al personal vinculado directamente con la oferta de actividades en la comunidad:

- Presidente del consejo popular (1)
- Delegado de la circunscripción (2)
- Director combinado deportivo (1)
- Profesor de recreación (1)
- Presidentes de los CDR de la circunscripción objeto de estudio. (8)

### **Métodos Empleados.**

#### **Métodos teóricos**

**Histórico lógico:** Que nos permitió profundizar en los referentes que sustentan el aprovechamiento del tiempo libre y las actividades físico-recreativas existentes, de incidencia positiva en la conformación de la actual programación.

.

**Análisis y Síntesis:** Donde se analizaron las actividades físico-recreativas según los intereses de los participantes en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes, así como establecer la forma en que serán ofertadas dichas actividades

#### **Inducción, deducción:**

Nos permitió la elaboración de las actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel”, municipio Pinar del Río, así como precisar el objetivo a alcanzar al seleccionar el programa de actividades físico-recreativas.

## **Métodos empíricos.**

**Observación:** Se realizaron un total de 6, con el objetivo de comprobar la realización de las actividades recreativas organizadas y ofertadas por los diferentes factores implicados responsables de la recreación, en la circunscripción #12 del consejo popular “Carlos Manuel”, municipio Pinar del Río. **(Anexo #1)**

**Encuesta:** La utilizamos para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los 18 adolescentes (hembras y varones) de 12-15 años de la circunscripción #12 del consejo popular “Carlos Manuel”, municipio Pinar del Río

**Entrevista:** Se les realizaron a las personas (13) vinculadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en esta comunidad (presidente del consejo popular, delegado de circunscripción, presidentes de los CDR que pertenecen a esa circunscripción, para conocer aspectos importantes relacionados con el programa de actividades y sistematización de las mismas. **(Anexo#4)**

**Análisis documental:** Este método nos permitió agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa, en específico al estudiar el programa de actividades físico-recreativas existente en la comunidad, lo que nos permitió crear un nuevo programa de actividades inexistente para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes.

**Pre-experimento:** Para constatar a un nivel inicial, la satisfacción de los adolescentes por la oferta de actividades brindada en la comunidad y la comparación después de la puesta en práctica del nuevo programa.

## **Métodos sociales y de intervención comunitaria**

**Estudio del presupuesto tiempo:** Fue concebido a partir de la aplicación del auto registro de actividades, con el objetivo de analizar en la muestra, la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización cotidiana, así como la determinación de la magnitud y parte de la estructura del tiempo libre de que disponen. **(Anexo# 3)**

**Investigación-acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel”, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

**Forum Comunitario:** Se realizó en el estudio exploratorio inicial con miembros de la comunidad con el objetivo de buscar criterios sobre las actividades físico- recreativas que se implementan en la comunidad.

**Entrevista a informantes claves:** Para profundizar en la variedad de la oferta recreativa con la utilización de actividades físico- recreativas y como se aplican en la práctica.

## **Métodos Estadísticos.**

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose las siguientes técnicas y estadígrafos:

- Valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo, resultantes del estudio de Presupuesto de Tiempo.
- El análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta.
- Dócima de Media: en la determinación de los promedios de participación antes y después de aplicada la propuesta.
- La dócima de diferencia de proporciones, para la comparación de los resultados de las observaciones (primer y segundo momento).

Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

**Novedad científica de la investigación:** El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12, objeto de la investigación, relacionado con el correcto aprovechamiento del tiempo libre que ellos disponen, proponiendo un programa de actividades físico-recreativas acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollarán, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el consejo popular.

**Aporte teórico de la investigación:** Está en la fundamentación histórico-lógica del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años en la circunscripción objeto de investigación, además que contribuye al incremento del proceso de socialización y al desarrollo de hábitos entre los habitantes de la comunidad.

**Aporte práctico de la investigación:** Brindar un programa de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años, pertenecientes a la circunscripción #12 del consejo popular “Carlos Manuel”, municipio Pinar del Río y a aquellas personas responsables de la recreación en la comunidad (técnico de recreación, presidente del consejo popular, delegado de la circunscripción y presidentes de los CDR).

**Pertinencia social:** Permite la incorporación de los adolescentes a la realización de actividades físico-recreativas de forma sistemática en la comunidad, los cuales se encontraban aprovechando su tiempo libre en la realización de actividades que no le proporcionaban beneficios para su salud y que no se corresponden con los modelos sociales de nuestra comunidad.

**Actualidad científica:** Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que está afectando el comportamiento de adolescentes de 12-15 años en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

El trabajo, en su estructuración, cuenta con una Introducción, donde se presenta la fundamentación y diseño teórico del mismo y tres capítulos, además de las Conclusiones y Recomendaciones.

El primer Capítulo aborda todo lo referente a recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como uno de los problemas medulares de la Cultura Física que enfrenta la comunidad.

El segundo capítulo está dedicado al análisis de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, relacionados con el aprovechamiento del tiempo libre , la caracterización de la muestra y la población.

El tercer capítulo está dedicado a la propuesta del programa de actividades físico-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del consejo popular "Carlos Manuel" municipio Pinar del Río.

Cierra el trabajo con las Conclusiones, Recomendaciones, la Bibliografía consultada y los Anexos.

## **Capítulo No.1- Marco teórico sobre los aspectos referentes al aprovechamiento del tiempo libre, la comunidad, particularidades de la adolescencia y la programación recreativa.**

En el presente capítulo nos proponemos como objetivo valorar los antecedentes teóricos sobre el tiempo libre, el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación para la formación y enriquecimiento, particularmente en los adolescentes de 12-15 años, así como la programación de actividades físicas.

### **1.1.-Consideraciones generales sobre el tiempo libre.**

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y, por tanto, su naturaleza económica antes que socio – psicológica, la cual una vez evidenciada, permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

**Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003)** se refiere a la definición realizada por **Gruschin, B.** destacado sociólogo soviético que afirma que el “Tiempo Libre es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Así mismo sociólogos cubanos **Zamora, R y García, M. (1988)** definen el Tiempo libre: Como “aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior”.

También **Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003)** plantea una definición de trabajo sobre el tiempo libre: “Es aquel que resta luego de descontar la realización de un



conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social”.

Aquí se infiere en esta definición que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación (aseo, alimentación, transportación) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

**Pérez, A. y Col. (1997).** Plantea que el concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo, objeto de análisis, discusiones y debates por parte de numerosas personalidades del campo de la economía, la sociología y la psicología. Cuando se refiere al estudio del tiempo libre y a su aprovechamiento es necesario considerar que éste no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan las personas y por lo cual se halla fuertemente condicionado a otras actividades, por lo tanto se analiza desde varias definiciones.

**Pérez, A. y Col (1997),** señala citando a **Carlos Marx**, que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción siempre como organizador y director.”

Señala además que el propio **Marx** le atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio(a la que se llama reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

La importancia de crear una cultura en cuanto al uso adecuado del tiempo libre en la sociedad moderna juega un papel importante en el desarrollo de la conducta y el pensamiento de los adolescentes. Es en este tiempo donde se generan las potencialidades creadoras del hombre, manifestándose luego en la actividad laboral y social.

En este tiempo se desarrollan actividades como: lecturas de libros, observación de programas de televisión, creación obras artísticas, realizar actividades físico-recreativas y actividades de alto nivel de consumo.

El aprovechamiento del tiempo libre prepara a los adolescentes para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales.

El aprovechamiento del tiempo libre, a través de actividades físico-recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos males en nuestra sociedad, como son: actividades delictivas, depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. **(Dumazedier 1971).**

Se concuerda en la investigación con los autores revisados , que el aprovechamiento del tiempo libre va a preparar a las jóvenes generaciones para el futuro ya que despierta en ellos conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales, estimulan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes, canaliza las potencialidades y capacidades individuales, no tiene frontera de tiempo, ni de espacio ya que se van a desarrollar en varios campos, o sea, en la calle ,en instalaciones ,en las escuelas y en las comunidades.

Para determinar el tiempo libre de las personas, es imprescindible conocer las principales actividades que realizan las personas en un período de 24 horas y para ésto contamos con el presupuesto de tiempo.

### 1.1.1.-Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.

Según **Maritza García y Rolando Zamora (1988)**, el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que éstas a su vez son específicas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del auto registro de actividades

Tipo de actividad principal o global. Clasificación.

TIPO DE ACTIVIDAD	CLASIFICACIÓN
Trabajo o estudio	Actividad laboral
Necesidades biofisiológicas	Actividad extra laboral (Tiempo extra laboral)
Transportación	
Tareas domésticas	
Actividades de tiempo libre	

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos, en el empleo de su fondo de tiempo, el cual implica un proceso de participación social.

### 1.1.2.-Procedimiento de recolección de datos

Lo primero que debe definirse en el proceso de recolección de datos sobre el presupuesto de tiempo de un grupo social ,es el período de tiempo a tomarse como unidad de estudio, que pudiera ser un día natural (24 horas), una semana, quince días u otros.

El método más completo que se ha encontrado en la bibliografía sobre el tema tomó como unidad de medida el día natural y este fue elaborado en 1965 para un estudio comprobativo multinacional que, bajo la dirección del sociólogo húngaro **Szalai, A.** organizó y llevó a cabo el Centro Europeo de Coordinación de Investigaciones y Documentación de Ciencias Sociales, de la UNESCO (Szalai) y que posteriormente con valiosas aportaciones metodológicas se aplicó en Cuba en estudios nacionales en la década de los 80 por el desaparecido Instituto de Investigaciones y Orientación de la Demanda Interna.

Se expone brevemente el método de que consta este procedimiento y las técnicas o conjunto de instrucciones básicas del trabajo de campo, ilustrándolas, con los instrumentos que pueden utilizarse.

El instrumento de recogida de información que se utiliza fundamentalmente es el auto registro de actividades, que no es más que un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, no menor de 24 horas. Es en esencia, una auto-observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

Mediante este instrumento es que podemos conocer el tiempo libre de que se dispone, los principales gustos y preferencias por las actividades a realizar, entre otros elementos, lo cual es tenido en cuenta a la hora de satisfacer los intereses mediante la oferta de la recreación.

## 1.2.-La Recreación como forma de utilización del tiempo libre.

La recreación es abordada desde muchos puntos de vista y diversas aristas, muchas son las razones expuestas y criterios al respecto.

Para el saber vulgar, el lenguaje cotidiano, es sinónimo de entretenimiento, divertimento, alegría, actividad sin esfuerzo y no demasiada importancia, se desarrolla en un tiempo de poca valía social, no obligatoria y que no supone productividad.

Si analizamos conceptualmente la recreación, ésta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma mas sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es mas general mas amplia.

Para **Jofre Dumazedier (1971)** sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Valorando esta definición podemos expresar que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de ésta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo- artístico, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitivo, es que

va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

**Pérez A. (2003)** retoma lo señalado por el profesor norteamericano **Harry. A. Overstrut** el que plantea que: " la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde éste pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, que propenden en última instancia a su plenitud, a su felicidad, a la participación consciente y responsable en la vida social.

Más adelante **Pérez A (2003)**, expresa: "la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello ,sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que **la Recreación** más que descanso y diversión, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un

enfrentamiento a las circunstancias de la vida, sin que para ello exista ninguna presión externa.

### 1.3.-Las Actividades Físico-Recreativas.

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico deportivas- recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias, enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

1. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México. **Boullon, R. (1983)** refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

Al definir las actividades físico recreativas, **Martínez del Castillo (1986)**, delimita que: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

No podemos olvidar que las prácticas físico recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Entonces podemos expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: es el conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como señalamos anteriormente, como sinónimo de Recreación Física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

A la Recreación Física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Para nosotros Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, es una actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades físico recreativas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:



**Gustos:** Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

**Intereses:** Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

**Preferencias:** Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

**Las necesidades:** El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, éstos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc, estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

**Demanda:** La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

**Oferta:** Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

La planificación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

### **1.3.1- Importancia de las actividades físicas en el desarrollo de la personalidad.**

La ontogénesis del hombre es el proceso del desarrollo individual. Todo joven posee su medio individual de desarrollo y no solamente lo logran con diferente rapidez, sino que individualmente pasan por diferentes fases de este desarrollo.

Entre las actividades humanas que más contribuyen al desarrollo multilateral del individuo encontramos aquellas vinculadas a la Educación Física y las actividades recreativas. A través de las mismas los niños, adolescentes, jóvenes y adultos, incluyendo dentro de ellos a los pertenecientes a la tercera edad, desarrollan habilidades motrices, psicológicas y psicosociales, perfeccionan su cultura de movimientos, mantienen el estado de salud, así como también, embellecen y le dan sentido a su vida, en un ambiente que estimula la movilización de lo mejor de cada sujeto y su inserción adecuada en la sociedad.

La práctica sistemática de actividades físicas en cualquier edad permite ante todo:

- Desarrollar procesos, cualidades y funciones psicológicas necesarias para alcanzar el éxito en las propias acciones motrices y en otras actividades cotidianas.
- Profundizar la convicción de que somos capaces de controlar con efectividad nuestro propio cuerpo.
- Aumentar nuestras vivencias de éxito, lo que favorece el desarrollo del autoconfianza y la autovaloración.
- Disfrutar en la práctica de actividades que provocan una gran saturación emocional y satisfacción personal.
- Sentirnos aptos para alcanzar resultados concretos, en unión de otros, lo cual profundiza la identificación a determinado grupo.
- Vivenciar positivamente la capacidad de mantenernos activos.

**García Montes M. E (1996)**, programa una metodología recreativa de las actividades físicas basada en los objetivos y características que tienen estas actividades planteando que son múltiples pudiéndose resumir los siguientes:

1. Posibilita el aprovechamiento del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
2. Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores licitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.
3. Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
4. Estructura el ocio como una actividad formativa. Tiene una dotación de carga pedagógica suficiente y capaz de impregnarle un significado vivenciar y de experiencia que sea capaz de permitir la libre proyección de la personalidad. Por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida habitual, es más se puede incluir en el concepto de educación permanente.
5. Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
6. Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.

## **1.4.- La Recreación comunitaria: Contextos para su realización.**

### **1.4.1- Recreación física para un grupo urbano o comunitario.**

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades físico recreativas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades físico-recreativas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual, al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades físico recreativo, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo programado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la programación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos, que dan lugar a que proliferen vectores dañinos, a la salud del

hombre.

La participación de los vecinos en las actividades físico recreativas crea y desarrolla: buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

#### **1.4.2- Recreación física en el ámbito de circunscripción.**

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico recreativas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

La recreación Física en el ámbito de circunscripción, el **Drc. Rodríguez, E** plantea posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que las asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios. Como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades, cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades físico-recreativas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las

manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local. **(Martínez Sánchez, A. 2009).**

Considerando este criterio en el grupo de estudio es imprescindible tener en consideración sus necesidades físico recreativas, de manera tal que a la hora de planificar sean atractivos y a su vez logremos el objetivo fundamental de la actividad en cuanto a la formación de valores y al logro de atraer a las actividades de la comunidad a los jóvenes objeto de estudio.

#### **1.4.3- Recreación física en el Consejo Popular.**

El consejo popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la que representa en los consejos populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades físico recreativas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

#### **1.5.-Programación de actividades deportivas**

##### **1.5.1.- Fundamentación del Programa de actividades físico- recreativas para su organización**

Un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

**Pérez, A. (1997)**, plantea que un programa recreativo comprende muchas actividades relacionadas entre si, pero todas dirigidas a un solo objetivo, la satisfacción de las necesidades e intereses recreativos de las personas”.

Realizando una reflexión acerca del concepto dado por varios investigadores, incluyendo la reflexión al respecto dada (**Pérez, A. 2003**) acerca de lo que es programación de recreación , se puede asumir entonces que el programa de actividades físico-recreativas será el resultado de un grupo de actividades para los individuos objeto de estudio donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias de los mismos en el espacio y tiempo preferido, para dar respuesta a las necesidades de éstos, con un fin determinado lo cual se aprecia en el contexto de esta investigación, de manera controlada, para dar cumplimiento a los objetivos trazados y, encaminado a lograr el desarrollo de valores en estos jóvenes.

**Cervantes, (1992)** es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”.

La finalidad de los programas de recreación en las comunidades:

- Crear hábitos de sano esparcimiento.
- Mejorar condiciones físicas, sociales y mentales.
- Desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.
- Mejorar la productividad.
- Mejorar la calidad de vida personal y empresarial.
- Imagen empresarial.
- Ser un medio para el logro de propósitos determinados.

Considerando estos elementos asumimos los criterios de (**Pérez, A 2003**) en cuanto a programación recreativa donde se expresa, que éste debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
- b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.
- d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado
- e. **Enfoque Socio-Político:** Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del programa de actividades físico-recreativas, éste debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

### **1.5.2-Clasificación del programa de actividades físico-recreativas**

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. **Según la temporalidad**, pueden ser:

\_ Programa quincenal

\_ Programa anual (calendario)



- \_ Programa trimestral (temporada)
- \_ Programa mensual
- \_ Programa semanal
- \_ Programa de sesión

**b. Según la edad de los participantes**

- \_ Programa infantil
- \_ Programa juvenil
- \_ Programa de adultos
- \_ Programa para ancianos o tercera edad

**c. Según su utilización**

- \_ Programa de uso único
- \_ Programa de uso constante.

**1.5.3- Instrumentación y aplicación del programa**

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del programa. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

**POBLACIÓN**

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.

- Experiencias

## **CONTENIDO**

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

## **PROGRAMA DE RECURSOS**

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

## **METODOLOGÍA**

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

## **OBJETIVOS**

- Generales
- Específicos

\_Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.

\_Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Las características a tener en cuenta el programa de actividades físico-recreativas:

## **EQUILIBRIO**

Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los jóvenes de diferentes edades.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

## **DIVERSIDAD**

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

## **VARIEDAD**

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

## **FLEXIBILIDAD**

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

### **1.6-Particularidades del período de la adolescencia.**

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta que se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

Para **Alvaré E. L. (2005)** la adolescencia es la etapa de la vida que separa la niñez de la adultez, pero confiesa que es muy difícil ponerle límites, o sea, decir aquí empieza y aquí termina. El propio autor hace referencia a un concepto de adolescencia planteado por la "Organización Mundial de Salud" que define "la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, clasificándola en adolescencia temprana, de los 10 a los 13 años, considerándose adolescencia media, entre los 14 y 16 años, y adolescencia tardía 17 y 19 años".

Durante esta no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo francés **Piaget. J. (1995)** determinó que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva.

**Piaget** asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educacionales o ambientales de cada uno. Sin embargo, los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

El destacado psicólogo **Petrovsky A. V.”(1979)** hace referencia a que el período de la adolescencia se considera como difícil y crítico debido a los numerosos cambios cualitativos que se producen en este tiempo, ya que en este período se establecen las bases para la formación de las directrices morales y sociales de la personalidad del adolescente.

**Vasallo. N. L. (2000)** hace referencia a una serie de particularidades en esta etapa, o sea, que el adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional lo cual es muestra de una elevada sensibilidad afectiva, sus sentimientos se hacen mayores, más profundos y surgen nuevos sentimientos (amorosos).

Otro aspecto característico de esta etapa, muy vinculado al desarrollo moral, es el surgimiento de un nuevo nivel de autoconciencia, necesidad del adolescente de conocerse a sí mismo y de ser independiente.

Aparece la auto evaluación que alcanza un papel primordial ya que no realiza una fundamentación adecuada de sus características personales como sistema.

En esta edad el estudio constituye la principal actividad en el desarrollo ontogenético, es justamente esta actividad la que coadyuva al desarrollo de su personalidad; mediante éste continúa el desarrollo cognitivo del adolescente: sensopercepción, memoria, pensamiento, imaginación entre otros, se profundizan y enriquecen por

medio del proceso de adquisición de conocimientos científicos y del desarrollo de habilidades y capacidades, así como utiliza los procedimientos lógicos del pensar: análisis, síntesis, abstracción, comparación, generalización, y con ello establecer relaciones e interrelaciones entre los objetos y fenómenos de la realidad.

El adolescente, al igual que el escolar, se encuentra inmerso en la actividad docente, tarea a la que dedica gran parte de su tiempo, no obstante en esta etapa el carácter de la actividad de estudio cambia esencialmente.

Por otra parte realiza un conjunto de actividades extra escolares (culturales, deportivas, políticas), que contribuyen a ampliar sus intereses y al desarrollo de sus capacidades, es de señalar que tanto la participación en estas actividades como en aquellas que realiza en su tiempo libre es más independiente y selectivo que en la edad escolar.

Hay algo muy importante en este período que no se debe pasar por alto, es el entorno familiar y social donde viven, porque el medio rural en muchas sociedades favorece a una fecundación temprana en la adolescencia, en tanto el medio más urbanizado con otras opciones y con un ambiente de mayores oportunidades para una cultura de género más equitativa, suele facilitar su superación profesional y no la maternidad.

#### **1.6.1- Características biológicas de los adolescentes.**

Durante la adolescencia son muchos los cambios ocurridos desde el punto de vista anatomofisiológicos entre los que pudiéramos citar, se encuentran:

- Cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico)
- El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.

- El proceso de maduración sexual, entendido éste como el desarrollo de los órganos sexuales y la aparición de caracteres sexuales secundarios.
- Gran flexibilidad en la columna ya que los espacios intervertebrales están llenos de cartílagos por lo que pueden producirse desviaciones por posturas incorrectas, esfuerzos unilaterales prolongados o excesivas cargas físicas.
- La reestructuración del aparato motor se acompaña de la pérdida de armonía de los movimientos lo que puede generar inseguridad y sentimiento de vergüenza ante sus torpezas y apariencias
- La masa del corazón aumenta más de dos veces y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos por lo que aumenta la presión sanguínea.

Es significativo señalar el razonamiento de **Maria Elisa Sánchez Acosta (2004)** donde la autora explica que el desarrollo motor en esta etapa se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados.

En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las desagradables, lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos, sino físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad.

**Sánchez Acosta (2004)** plantea: durante este período de adolescencia se producen innumerables cambios funcionales en su organismo, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

- Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases. El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.
- En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si ésta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos.
- El ejercicio físico en estas edades pasa a ser un factor fundamental para que estos cambios ocurran de una manera más eficiente y dentro de ellos el trabajo de las capacidades físicas, ya sea en los entrenamientos o con la práctica de manera organizada de actividades físicas.
- Se debe señalar que todo aquel que vaya a realizar una actividad física con adolescentes, debe conocer como dosificar las carga pues un mal manejo de ellas, en estas edades puede traer cambios negativos en el organismo que van a repercutir para toda su vida.
- El ejercicio físico es una de las formas más adecuadas de ocupar el tiempo libre y para ello se convierte la comunidad en el lugar idóneo, dada las condiciones geográficas, en estrecha relación a los intereses u objetivos propuestos.

### **1.7- La comunidad. Conceptualización. Tipos. Objetivos.**

**Violich.F** en el libro Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989. Establece el siguiente concepto " Grupo de personas que viven en un

área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si ”.

**Héctor Arias (1995)** plantea, comunidad “es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Está influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior, las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad”.

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existe diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

El análisis de los diferentes conceptos de comunidad, hacen que ella sea considerada en esta investigación como el conjunto de individuos, seres humanos o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, edad, ubicación geográfica ( un barrio por ejemplo) ,estatus social, roles.

En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en **Ginebra en 1989** se denominó como ” Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar ”.



Según criterio del autor se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

### **1.7.1 Tipos de comunidad.**

El establecimiento de los tipos de comunidad depende, en primer lugar, del criterio que utilice el investigador. De manera general es posible tipificar a las comunidades según los siguientes puntos de vista:

#### **Por la forma de agrupación de la población:**

- Urbana (ciudades)
- Suburbana (periférica)
- Rural (aldeana)
- Por la actividad fundamental que la sustenta:
- Industriales
- Agroindustriales
- Agrícolas
- Comerciales o de servicios
- Residenciales

#### **Otros**

- Por la composición de la población:
- Permanente o temporal
- Autóctona o de inmigrantes.

### **1.7.2 Objetivos de la Comunidad.**

- Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa, consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.
- Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.

- El desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

### **Conclusiones del Capítulo I.**

En este capítulo a través del estudio de diferentes artículos que abordan la temática de estudio, se analizaron una serie de definiciones que se enmarcan en el tema de estudio como es el caso de recreación, actividad físico-recreativa , tiempo libre, programación, además se establecen una serie de definiciones de términos que son empleado durante el estudio, entre otras, lo cual permitió hacer una serie de valoraciones acerca de la temática y asumir una posición a la hora de utilizar los instrumentos que sirven de base para el diagnóstico y elaboración del programa que se presenta en el siguiente capítulo. Se hace uso de la bibliografía que permite tener un conocimiento amplio acerca de la temática de investigación.

## **Capítulo No.2- Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.**

### **Diagnóstico del objeto de estudio y análisis de los resultados.**

Este capítulo va dirigido a la explicación y desarrollo del proceso metodológico seguido en la investigación objeto de estudio, lo que posibilitó caracterizar el estado actual de los aspectos relacionados con los adolescentes y el aprovechamiento del tiempo libre en este grupo poblacional. Además se realiza el diagnóstico de la situación actual del objeto de investigación.

#### **2.1- Caracterización de la circunscripción No.12 y el Consejo Popular “Carlos Manuel”.**

Esta comunidad es urbana, con red de acueducto, está electrificada. Predomina la raza blanca, su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

El lugar donde se planificarán las actividades son áreas rústicas creadas para ese efecto así como en áreas de los diferentes CDR habilitadas.

Con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, en general aprenderán que debe hacer, como lograr actuar según la actividad que van a realizar, el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y un equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades.

Con estas actividades los adolescentes aprenden a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, con este grupo se le hizo saber la importancia que tiene la actividad físico recreativa en el buen aprovechamiento del tiempo libre, además se realizaron varias actividades con intervención de los mayores, para motivar al grupo, mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente con estos grupos de forma tal, que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad.

## **2.2- Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo:**

El grupo social fue confeccionado con 18 adolescentes entre 12 -15 años, de los 8 CDR de la circunscripción #12. Para facilitar la aplicación de las diferentes técnicas de trabajo grupal se confeccionó un grupo de trabajo 18 adolescentes, tratando que sus integrantes sean de los CDR más cercanos.

A partir de la entrevista a informantes claves se constató que las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales son las mejores, existen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación y se le hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico-recreativas que se realizaran, se escuchó y valoró sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

Este grupo de adolescentes se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a éste, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física, es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que éstos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social .

## 2.3 Análisis de los resultados de la observación (Anexo 1)

**Tabla No.1- Resumen de las Observaciones efectuadas.**

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
<b>6</b> Juegos de Mesa (2) Festivales deportivos- recreativos (2) Competencia de voleibol (1) Torneo de fútbol (1)	a- Condiciones del lugar.	-	-	3	50	3	50
	b- Participación	-	-	1	17	5	83
	c- Calidad	-	-	2	33	4	67
	d- Aceptación	-	-	1	14	5	86

Como parte de la realización del diagnóstico fueron realizadas varias observaciones (6) a un grupo de actividades organizadas por la circunscripción tal y como se puede apreciar en la tabla 1. En el resumen de la valoración de los aspectos observados, se precisa que todos ellos se encuentran valorados de Regular y Mal, resaltando negativamente la calidad y aceptación donde en el 67% de las actividades observadas fue valorada de Mal, aspecto importante que tiene una gran incidencia en la participación, que por ende también se comportaron de forma negativa para un 83%.

En sentido general se aprecia poca motivación de la población para participar en las actividades que se realizan, en lo que puede influir la divulgación y organización de éstas.

## **2.4.- Resultados del auto registro del tiempo realizado por los adolescentes (días entre semana) (Anexo3)**

En el estudio del presupuesto de tiempo libre de los adolescentes, el auto registro de días entre semana demostró que poseen un tiempo libre promedio de **5 horas y 45 minutos**, lo que indica que existen posibilidades de lograr una buena participación en las actividades que se oferten, si se tiene en cuenta la planificación adecuada, calidad, motivación y divulgación de las actividades para estas edades. Los resultados del auto registro se representan en la tabla siguiente:

**Tabla No.3- Presupuesto de tiempo de la muestra estudiada (días entre semana). Principales actividades (tiempo dedicado).**

Dentro de las actividades globales o principales con mayores tiempos promedios de realización por los adolescentes podemos observar las necesidades biofisiológicas con un tiempo promedio de 9:02 minutos y un tiempo libre de 5:45 minutos, como se puede observar en la siguiente tabla.

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>18</b>	<b>Trabajo o estudio</b>	<b>6:20</b>
	<b>Transportación</b>	<b>2:05</b>
	<b>Necesidades biofisiológicas</b>	<b>9:02</b>
	<b>Tareas domésticas</b>	<b>0:23</b>
	<b>Actividades de compromiso social</b>	<b>0:25</b>
	<b>Tiempo libre</b>	<b>5:45</b>

**Tabla No.4- Principales actividades realizadas en el tiempo libre de la muestra seleccionada (según resultados del auto registro de actividades).**

Dentro de las actividades de tiempo libre con mayores tiempos promedios de realización por los adolescentes podemos observar ver TV con 1:32 minutos, practicar deportes con un tiempo promedio de 0:45 minutos, estudiar con 0:40 minutos y los juegos de mesa con un tiempo de 0:35 como se puede observar en la siguiente tabla:

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE.</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO (días entre semana)</b>
<b>18</b>	<b>Escuchar música</b>	<b>0:32</b>
	<b>Ver TV</b>	<b>1:32</b>
	<b>Encuentro con amigos</b>	<b>0:30</b>
	<b>Pasear</b>	<b>0:14</b>
	<b>Estudiar</b>	<b>0:40</b>
	<b>Practicar deportes</b>	<b>0:45</b>
	<b>Juegos de mesa</b>	<b>0:35</b>
	<b>Ir a fiestas</b>	<b>0:22</b>
	<b>Otras</b>	<b>0:35</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>5:45</b>

## **2.5 Análisis de los resultados de la encuesta realizada a los adolescentes (Anexo 2)**

Para llevar a cabo la realización del diagnóstico fue aplicada la encuesta a una muestra de 18 adolescentes de 12-15 años.

**Tabla No.5- Pregunta No1 ¿Conoce usted las actividades recreativas que se ofertan en su circunscripción?**

<b>Muestra</b>	<b>Sí</b>	<b>%</b>	<b>No</b>	<b>%</b>
<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22.2</b>	<b>14</b>	<b>77.8</b>

En la tabla No 5 se puede apreciar que 4 de ellos que representa el 22,2% si conocen de las actividades recreativas que se ofertan en su circunscripción y 14 que representa el 77,8% no conocen de estas actividades.

**Tabla No.6- Pregunta No.2- Satisfacción ante las actividades.**

<b>Sí</b>	<b>%</b>	<b>No</b>	<b>%</b>	<b>A veces</b>	<b>%</b>
<b>4</b>	<b>22.2</b>	<b>10</b>	<b>55.6</b>	<b>4</b>	<b>22.2</b>

La tabla No.6 refleja la satisfacción de los adolescentes ante las actividades, se precisa que pocos adolescentes se sienten satisfechos por las actividades recreativas que se le ofertan 4 adolescentes dicen estar satisfechos para un 22,2%, 10 dicen que a veces para un 55.6 % y 4 no están satisfecho lo que representa el 22,2%.



**Tabla No.7- Pregunta No.3 ¿Realizas actividades físico-recreativas en tu tiempo libre?**

<b>Muestra</b>	<b>Sí</b>	<b>%</b>	<b>No</b>	<b>%</b>
<b>18</b>	<b>4</b>	<b>22.2</b>	<b>14</b>	<b>77.8</b>

En la tabla No. 7, relacionada con la realización de actividades físico-recreativas en su tiempo libre, se puede apreciar que existe un bajo grado de realización por los adolescentes, donde solo 4 planificadas, para un 22,2%, siendo organizadas y dirigidas de forma individual, mientras que 14 de ellos, no ocupan el tiempo libre en ellas, para un 77,8%.

**Tabla No.8- Pregunta No.4 ¿Con qué frecuencia usted realiza las actividades que se expresan a continuación?**

<b>Actividades</b>	<b>Siempre</b>		<b>Ocasionalmente</b>		<b>Nunca</b>	
	<b>#</b>	<b>%</b>	<b>#</b>	<b>%</b>	<b>#</b>	<b>%</b>
<b>Juegos de mesa.</b>	<b>10</b>	<b>55,5</b>	<b>6</b>	<b>33,3</b>	<b>2</b>	<b>11,1</b>
<b>Festivales deportivos-recreativos</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>27,7</b>	<b>4</b>	<b>22,2</b>
<b>Plan de la calle</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Torneos deportivos</b>	<b>10</b>	<b>55,5</b>	<b>6</b>	<b>33,3</b>	<b>2</b>	<b>11,1</b>

En la tabla No. 8 se refleja la frecuencia con que realizan determinadas actividades. Se observa que 10 que representan el 55,5% % participa en los torneos deportivos, 10 para un 55,5% participan en los juegos de mesa, y 9 que representan el 50% participan en los Festivales Deportivos Recreativos, en el programa de la calle no hay participación, lo que supone el desconocimiento de la actividad o la falta de

realización de la misma, se precisa una coincidencia con el tiempo del auto registro donde uno de los mayores tiempos fue para la práctica de deportes.

**Tabla No. 9- Pregunta No. 5 - Preferencia Recreativas.**

<b>Actividades</b>	<b>Cifras</b>	<b>%</b>
<b>Torneos deportivos populares.</b>	<b>10</b>	<b>55.0</b>
<b>Festival deportivo recreativo.</b>	<b>4</b>	<b>22,2</b>
<b>Juego de Fútbol</b>	<b>2</b>	<b>11,1</b>
<b>Torneos relámpagos juegos de mesa</b>	<b>2</b>	<b>11,1</b>

En la tabla No.9 relacionada con las actividades que ellos prefieren realizar 10 reflejaron que preferían los torneos deportivos populares para un 55,0%, 4 los festivales deportivos recreativos para un 22,2%, 2 los torneos relámpagos juegos de mesa lo que representa el 11,1% y 2 juegos de Fútbol para un 11,1%.

## **2.6-Análisis de los resultados de la entrevista realizada a los factores(Anexo 4 )**

La entrevista fue aplicada a los factores implicados en dicha investigación, 1 Profesor de Recreación, el Director del Combinado Deportivo, Presidente del consejo popular y 8 Presidentes de CDR, con el objetivo de saber el comportamiento de la recreación en la circunscripción #12. Las que más predominan son las actividades físico-recreativas, juegos pasivos, juegos de Fútbol y las actividades culturales, de ahí que estas actividades que se pretenden llevar a cabo un programa con la mayor cantidad de las expectativas de los mismos.

El 89%, plantean que poseen conocimiento de un programa de actividades, pero no dirigido específicamente a este grupo etáreo, lo cual traería consigo que estas edades aprovechen su tiempo libre en otras actividades no beneficiosas.

Se reconoce que sí se ha efectuado en ocasiones algunas actividades pero con muy poca participación y considera que no se realizan de forma sistemática, entre ellas menciona 1 festival deportivo-recreativo en saludo al 4 de Abril y programas a jugar, pero que hacia los adolescentes no existe oferta de actividades, por lo que no están empleando su tiempo libre en actividades sanas.

Se precisa que no existen causas que impidan el desarrollo de actividades, que solo se necesita realizar una buena divulgación de conjunto con los presidentes de los CDR y confeccionar programas de actividades que respondan a las necesidades y preferencias de este grupo de adolescentes y que además es necesaria la sistematicidad si se desea lograr el objetivo propuesto y que dentro de los elementos a tener en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades se encuentren la fecha, hora, el lugar, la motivación, entre otros.

Todos los factores se encuentran en total acuerdo que es necesario la elaboración de un programa de actividades para estos adolescentes, los cuales en su mayoría pasan las semanas estudiando y no cuentan con la oferta de actividades físico-recreativas para aprovechar su tiempo libre y así poder eliminar algunos males que se están manifestando en estas futuras generaciones.

## **2.7- Resultados de la entrevista realizada a informantes claves (Anexo# 5).**

En entrevista realizada a informantes claves, como son el director del combinado deportivo y al profesor de recreación, de la circunscripción # 12, del consejo popular “Carlos Manuel”, permitió conocer el trabajo que se viene realizando en dicha circunscripción y de esta forma enriquecer la información obtenida por otros métodos investigativos utilizados en nuestra investigación, en la misma se trataron aspectos de gran importancia, entre ellos:

La labor que realizan los profesores de recreación en la comunidad, pudiéramos mencionar: La creación de un círculo de interés de campismo en la escuela “Manuel Azcunce” atendida para impartir temas relacionados a las actividades en la naturaleza,

además la confección de medios para la oferta de actividades, atención a activistas, entre otras.

Relacionado con las orientaciones sobre el trabajo de los profesores, éstos cuentan con un plan temático mensual que refleja los principales temas y objetivos sobre el tema a impartir, con una frecuencia de 2 veces semanal y dentro de los principales lineamientos que rigen el trabajo de los profesores de recreación física en la comunidad están basados en los gustos y preferencias recreativas de la población, en su diversidad de grupos de edades, dirigidos a un desarrollo de la cultura general integral.

El director del combinado deportivo plantea que el trabajo de los profesores de recreación en la comunidad es un elemento de vital importancia para lograr el aprovechamiento del tiempo libre de los pobladores y fundamentalmente para los adolescentes que son hoy en día las edades que mayor necesidad poseen en satisfacer sus gustos y preferencias recreativas en actividades sanas, y así alcanzar un mayor desarrollo físico y mental, además de fomentar las relaciones sociales entre los participantes.

Relacionado con el control hacia el trabajo de los profesores explican que los mismos poseen un convenio de trabajo donde deben reflejar su horario laboral, el día, las actividades a desarrollar, la hora, el lugar y los participantes en las actividades y además un fondo de tiempo semanal, donde aparecerán las actividades planificadas de conjunto con directivos de la comunidad.

Según criterio del profesor de recreación de la circunscripción No12, dentro de las causas que pueden contribuir a un buen desarrollo u oferta de las actividades plantea que a pesar de contar con algunas instalaciones y algunos medios creados aún no es suficiente, mala divulgación que en muchas ocasiones no es realizada, la falta de apoyo de otras entidades, la falta de motivación hacia los ganadores de las distintas actividades realizadas y la falta de experiencia de algunos de los profesores por poseer pocos años de experiencia.

Las relaciones de nuestro combinado deportivo con entidades dirigentes del consejo popular se puede considerar de buena, puesto que existe comunicación y

participación de conjunto en las reuniones de trabajo, pero aún no es suficiente el apoyo brindado, planteando tener otras tareas a realizar y por consiguiente la participación no siempre es la esperada.

El director del combinado deportivo y el profesor de recreación coinciden plenamente que es necesaria la elaboración de actividades físico-recreativas para estas edades, puesto que se cuenta con un programa de actividades para la comunidad, pero no específicamente para estas edades que requieren de un programa constantemente variado y sistemático.

## **2.8- Análisis de la aplicación de las técnicas de intervención comunitaria.**

De los métodos sociales y de intervención comunitaria, se utilizó el **forum comunitario**, convocando a reuniones, donde asistieron los factores encargados de la recreación en la circunscripción, o sea, presidente del consejo popular (1), delegado de la circunscripción (2), presidentes de CDR (8), director de combinado deportivo (1), profesor de recreación (1) y activistas, para llevar a cabo un análisis del programa de actividades físico-recreativas, con el objetivo de lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12, en la misma se manifestaron las principales dificultades que afectan la puesta en práctica del programa de actividades, como es la carencia de medios, la necesidad del mantenimiento de las instalaciones, escasa sistematicidad de oferta de actividades por parte de los profesores, poca motivación hacia las actividades, unido a una pobre divulgación de las mismas. En la medida que se trató el tema, aparecieron nuevas vías, que ayudaron a la creación de nuevas opciones para la puesta en práctica del programa.

## **Conclusiones del capítulo**

Se realiza el análisis de los resultados de los instrumentos aplicados: observación, entrevistas a factores, encuestas y aplicación del auto registro, lo que permitió conocer la insatisfacción de los adolescentes con el programa de actividades físico-recreativas existente en la circunscripción, así como las preferencias por las actividades a realizar, lo cual permitió la elaboración de un nuevo programa de

actividades teniendo en cuenta el tiempo libre de los adolescentes, sus gustos y preferencias.

### **Capítulo No.3- Propuesta de actividades físico-recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel”.**

#### **3.1 Estructura del programa de actividades físico-recreativas.**

##### **Título del programa: “Mi barrio en alegría”**

Este programa se sustenta en los cinco enfoques que le atribuye **Pérez, A (2003)** en su libro: Recreación fundamentos teóricos metodológicos al programa recreativo los cuales se manifiestan en este programa a través de la combinación de ellos (tradicional, actualidad, opinión y deseos, autoritario y socio-político), además el mismo cumple con las características planteadas por **Fullea (2002)** que debe reunir un programa recreativo, ya que presenta equilibrio, variedad, diversidad y flexibilidad. Además este programa de actividades físico-recreativas tiene como finalidad lograr el bienestar bio-psico-social de los adolescentes. Estas actividades comprenden una oferta físico-recreativa educativa, creativa y acertada, con la utilización de las instalaciones de la circunscripción y en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Esta propuesta que se planteará a continuación está conformada por actividades físico recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes, además considerando todos los aspectos pertinentes que los profesores y técnicos de recreación deben tener en cuenta dentro de todo el proceso relacionados principalmente a los principios pedagógicos. Las recomendaciones están hechas en función del trabajo que debe realizar el técnico de recreación y el profesor capacitado para llevar a cabo las actividades con la esperanza de servir como guía en la realización de este trabajo.

**Objetivo General:**

Contribuir a satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 12 del consejo popular “Carlos Manuel”, a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación, contribuyendo a elevar la calidad de vida y aprovechamiento sana del tiempo libre.

**Objetivos Específicos:**

- 1- Crear en la población el hábito del ejercicio físico e importancia en la mejora de la integración de los adolescentes.
- 2- Lograr manifestaciones responsables en su cuidado de áreas e instalaciones.
- 3- Facilitarle a los adolescentes diversas actividades que satisfagan sus necesidades e intereses recreativos en su tiempo libre.
- 4- Brindar a los adolescentes de la comunidad la posibilidad de realizar actividades recreativas de forma sana, dosificada y sistemática.
- 5- Fomentar la cultura recreativa de esta circunscripción a través de la formación de valores.

**Frecuencia:** Diaria, semanal, quincenal, mensual y trimestrales.

**Sesión:** Mañana, tarde y noche.

**Métodos:** Explicativo – Demostrativo; Juego.

**Lugares donde se realizarán las actividades recreativas:**

Áreas de la comunidad (circunscripción # 12)

Otras áreas del Consejo Popular “Carlos Manuel”.

Instalaciones deportivas y recreativas de la zona.



### **3.2-Indicaciones metodológicas para la aplicación del programa de actividades físico-recreativas en los adolescentes.**

Para la puesta en práctica de esta programación de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y del consejo popular, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores, por lo que debemos tener en cuenta:

- Se realizarán en horarios adecuados luego del convenio con los adolescentes estudiados.
- Las actividades físico-recreativas serán realizadas por los promotores de la recreación, apoyadas por los activistas y padres de los adolescentes.
- Buscar varias formas de trabajo tales como: la confección de diferentes implementos, materiales y medios.
- El tiempo de duración de las actividades estará en dependencia de su intensidad.
- Se debe respetar las reglamentaciones de cada actividad.
- Las actividades deben comenzar en los horarios fijados.
- Los jueces que intervendrán en cada actividad deben ser imparciales.

### **3.3- Programación de actividades físico-recreativas.**

No	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1	Campeonato de Fútbol.	Canchas deportivas Univ. P. Río.	Mañana tarde	Fines de semana
2	Torneos Deportivos	Canchas de la	Mañana	Trimestrales

	Populares.	Univ. P. Río.	Tarde.	
3	Torneos Juegos de Mesa	Áreas recreativas	Tarde Noche	Semanal
4	Festival Recreativo	Canchas deportivas Univ. P. Río.	Mañana Tarde	Mensual
5	Encuentro con Glorias Deportivas	Academia de ajedrez	Mañana	Mensual
6	Actividades culturales.	Patio de la UNEAC	Noche	Quincenal
7	Juegos Tradicionales y Populares	Área recreativas de la comunidad	Mañanas	Diario
8	Simultáneas de ajedrez.	Academia de ajedrez.	Mañanas	Mensual.
9	Excursiones	Variados lugares aledaños al consejo popular	Todo el día	Bimensual
10	Actividades educativas	Circunscripción	Tarde	Quincenal

### 3.4- Actividades

#### 1.-Campeonato de Fútbol:

**Objetivo:** Propiciar la utilización de las áreas rústicas construidas para la realización de actividades físico-recreativas.

**Organización:** Los equipos participantes están conformado por cuatro integrantes cada uno, se jugará en el terreno construido en la comunidad. Una vez conformado los equipos y organizados se realizará un pequeño bosquejo sobre este deporte y

como ha sido su desarrollo en nuestro país. El juego se inicia cuando se hayan confeccionado los equipos y se discuta cuál de los dos sacará el balón, las porterías serán de vallas rústicas confeccionadas por la comisión encargada de crear medios.

**Reglas:**

- El juego tendrá una duración de 10 minutos y ganará el equipo que logre anotar más goles.
- Si persiste el empate entre ambos equipos en goles se decidirá por penales desde una distancia marcada para ambos equipos y sin portero.

**Medios:** Balón de fútbol, silbato, vallitas y marcadores.

**Actividad 2.-Torneos deportivos populares:**

**Objetivo:** Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades deportivas de forma sana.

Propiciar la utilización de las áreas de la circunscripción poco utilizadas en función de actividades físico-recreativas.

**Organización:** El profesor que estará a cargo de la organización de la actividad explicará en que deportes se participará. Consiste en la organización y oferta de torneos o competencias deportivas sociales, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el consejo popular (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el béisbol y baloncesto.

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de las diferentes circunscripciones, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, reglas especiales).

La duración de la competición en cada deporte convocado estará en dependencia de la cantidad de equipos, el sistema y reglas de competencia que se acuerden con los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el consejo popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc, en función del correcto desarrollo de la actividad.

Deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Para realizar las actividades que requieran del cierre parcial de alguna calle se debe coordinar con la PNR para evitar alguna lesión de los adolescentes involucrados en la misma.

### **3.-Torneos Juegos de Mesa**

**Objetivo:** Obtener la creación de habilidades y conocimientos en los adolescentes a través de la práctica de diferentes tipos de juegos.

**Organización:** Se ofertarán todos los días de la semana en horas de la tarde, entre ellos (dominó, parchi, ajedrez, damas, cartas, cubiletes u otros), con la finalidad de aprovechar el tiempo libre en actividades sanas y desarrollar una serie de conocimientos y habilidades de acuerdo a los juegos ofertados. Esta actividad se llevará a cabo en la escuela de la circunscripción y se ofertarán los juegos el tiempo que sea necesario

**Reglas:**

- El juego de dominó se realizará según reglas oficiales.
- Se obtendrá un ganador por cada tipo de juegos.

**Medios:** Juegos de mesa.

### **4.- Festival Recreativo**

**Objetivo:** Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencias, estas van dirigidas a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva, promoviendo el desarrollo de las actividades masivas en la comunidad.

**Organización:** Este Festival se realizará con frecuencia mensual, por el motivo de ser una actividad gigante, que requiere de recursos y de mucha organización. La misma consiste en ofertar en el lugar establecido una serie de deportes y actividades recreativas (concursos de habilidades, artísticos, bailes, Juegos de mesa, etc.), con carácter participativo y dirigida a todas las edades con el fin de lograr la recreación de todos los pobladores, prevaleciendo una atmósfera de juego y felicidad.

Este contará con diferentes áreas para una mejor organización y desarrollo del mismo:

**1. Sub-área de actividades físicas- recreativas:**

-Carrera en zancos, tracción de sogas, carrera en bicicletas, competencias de participación.

**2. Sub-área de actividades culturales:**

-Karaokes, adivinanzas, competencias de pintura, de bailes, competencias de cuentos y chistes.)

**3. Sub- área de juegos de mesa:**

-Competencias de dominó, damas, ajedrez, parchis, cartas, cubiletes. (Se realizarán en áreas de la escuela de la circunscripción)

**4. Sub- área de deportes:**

- Competencias de Voleibol, Fútbol (vallita), Béisbol. (Se realizarán en áreas de la escuela de la circunscripción).

**Medios:** Pelotas, balones, zancos, juegos de mesa, sogas.

**5.-Encuentro con Glorias Deportivas**

**Objetivo:** Fomentar en los adolescentes el conocimiento de la historia deportiva de la provincia y la localidad a través de la interrelación con sus protagonistas.

**Organización:** Esta actividad tiene como característica que se desarrolla con la participación de figuras reconocidas del deporte tanto en el municipio como a nivel provincial llevamos las mismas a todos los lugares del consejo popular.

Se prevén dos o 3 formas de llevarla a cabo:

- Invitando a las figuras relacionadas con los deportes en cuestión a los torneos deportivos a organizarse, como parte de la actividad No. 2.
- Encuentros, Talleres, con figuras y glorias deportivas de otros deportes en general, en la Academia de Ajedrez u otro local designado, con las condiciones adecuadas.
- Intercambio con Peñas Deportivas.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la Dirección de Deportes y la comisión de atención a Glorias Deportivas.

Se realizará una Introducción previa a la actividad donde se relacionen los nombres, deportes y éxitos principales de los invitados.

Para esta actividad el coordinador podrá auxiliarse de un cuestionario previamente analizado con los adolescentes, a partir de sus criterios, ideas e inquietudes.

## **6.- Actividades culturales**

**Objetivo:** Elevar el nivel cultural de los adolescentes, propiciando la socialización entre los miembros de la comunidad.

**Organización:** Esta actividad se llevará a cabo los fines de semanas, en el horario de la tarde se realizarán los encuentros de conocimientos con los temas que anteriormente se reflejan y en el horario de la noche tendremos la música grabada, así como competencias de cuentos, karaoke, parejas de baile y otras actividades.

En estas actividades se tiene en cuenta para su organización y desarrollo la necesidad de aglutinar una serie de factores importantes ya que para ello lleva implícito varios recursos pero que con las limitaciones que hoy tenemos es necesario de la cooperación de todos los factores de la comunidad para su realización. **Materiales:** Equipo de música, discos, extensiones de corriente, la luz eléctrica se extrae de las casas.

## **7.- Juegos Tradicionales y Populares**

**Objetivo:** Satisfacer los intereses y demandas sobre la realización de juegos por parte de los adolescentes.

**Organización:** Se realizarán de forma mensual en el terreno de béisbol de la escuela, donde se ofertarán según los gustos y preferencias, los juegos tradicionales y populares que más se practican en nuestra comunidad como son: (Fútbol -vallita), Dominó, Béisbol, juego al Taco).

**Medios:** juegos de Dominó, Pelotas, balón.

## **8.- Simultáneas de ajedrez**

**Objetivo:** Incentivar la participación de los adolescentes a la práctica del juego ciencia, como opción en el tiempo libre.

**Organización:** Se realizarán con frecuencia quincenal, se harán las coordinaciones pertinentes con la dirección de la escuela para el préstamo de mesas y algunos juegos, así como con la dirección del combinado deportivo para el personal técnico especializado, o sea, un profesor de ajedrez.

Se jugará de forma individual contra el profesor designado y se eliminará aquel que el profesor logre realizar jaque mate, el ganador será el jugador que logre quedar con la mayor cantidad de piezas de valor sobre el tablero.

### **Reglas:**

-Se realizará una sola movida de las piezas por cada visita del profesor a la mesa de cada jugador.

-El jugador que logre mantener las piezas de mayor valor será el ganador.

**Medios:** Mesas, sillas, juegos de ajedrez.

## **9.- Excursiones**

**Objetivo:** Fomentar valores en los adolescentes sobre el cuidado y conservación del entorno natural de la comunidad y zonas aledañas.

**Organización:** Se conformará un grupo de adolescentes el cual se llevará a diferentes excursiones en lugares aledaños a la zona donde se encuentra ubicado el consejo popular, para ello se hacen los ajustes pertinentes como definir el lugar a donde se pretende ir en las diversas excursiones, la logística, los lugares donde se pasará la noche en caso de quedarse de un día para otro, así como otros aseguramientos necesarios.

**Desarrollo:** El promotor de recreación del combinado deportivo estará al frente de la actividad, el cual les informará a los participantes cual será el itinerario a seguir, también por medidas de seguridad y teniendo en cuenta las características del grupo lo apoyarán varios de los padres de estos adolescentes.

Esta actividad se realizará mensualmente en un día entero (sábado y domingo) y se visitará lugares diferentes en todos los viajes previstos. Durante los diferentes viajes se les hablará a los adolescentes sobre la flora y fauna del lugar y la necesidad de protegerla. Estas excursiones se realizarán a cuevas, ríos, y otros lugares; siempre teniendo presente el cuidado para con estas personas.

**Medios:** Todos los aseguramientos necesarios para cada excursión.

## **10.- Actividades educativas**

**Objetivo:** Lograr la elevación de conocimientos en los adolescentes, mediante actividades educativas.

**Organización:** Se hará una previa coordinación con personal de salud (Dra. Consultorio) para la realización de charlas con temas relacionados a enfermedades de transmisión sexual, embarazo precoz, hábito de fumar, ingestión de bebidas alcohólicas, drogas u otros temas relacionados con la salud y educación sexual y de esta forma lograr mayor conocimientos que ayuden a una mejor calidad de vida y hábitos responsables en nuestros adolescentes .

**Medios:** Libros, revistas, logotipos, afiches.



### 3.5- Valoración práctica del programa de actividades físico- recreativas.

En observaciones realizadas con el objetivo de corroborar el desarrollo del programa de actividades físico-recreativas en la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel”, municipio Pinar del Río se puede confirmar que después de haber sido valorado por los especialistas, fue llevado a la práctica por un periodo de 3 meses, trayendo resultados positivos, haciéndolo constar en los resultados que a continuación se describen en las siguientes tablas:

**Tabla No.11- Resumen general de las observaciones realizadas (6).**

**(Segundo momento).**

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
6	a- Condiciones del lugar.	4	66	2	33,3	-	
	b- Participación	5	83,3	1	16,6	-	-
	c- Calidad	5	83,3	1	16,6	-	-
	d- Aceptación	4	66	2	33,3	-	-

En la mayoría de las actividades ofertadas, se contó con las condiciones necesarias para la ejecución de las mismas, contando con la limpieza y organización de cada instalación utilizada, se observó una mayor participación a las actividades no solo por parte de los adolescentes, sino por el resto de la población, logrando mayor fomentación de las relaciones sociales y formación de valores en los adolescentes.

La calidad de las actividades a pesar de no poseer con gran cantidad de medios, se lograron los objetivos en cada una de las mismas, contando con una buena divulgación, organización y variedad de actividades, todas en correspondencia con los

intereses de los adolescentes, trayendo consigo el pleno disfrute por la oferta realizada.

**Tabla No.12- Comparación de los resultados generales de las 6 observaciones realizadas. (Dócima de Diferencia de Proporciones: p).**

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
6	De Bien	0	18/ 75%	0, 0000	Altamente Significativa
	De Regular	7/ 29%	6/ 25%	0, 3782	No Existe
	De Mal	17/ 71%	0	0, 0000	Altamente Significativa

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y objetividad de la aplicación del Programa de Actividades Físico Recreativas propuesto.

**Además se realizó una encuesta a los 18 adolescentes para conocer el nivel de aceptación** por el nuevo programa de actividades físico-recreativas que se ha venido realizando en la circunscripción motivo de investigación, con el objetivo de contribuir al aprovechamiento del tiempo libre, arrojando como resultados:

**Tabla No.13- Encuesta de aceptación realizada a los adolescentes.**

Cuestionario.	Sí	%	No	%	Siempre	%	A veces	%	Nunca
1. Conocimiento por las actividades ofertadas.	13	72.5	5	27.5	--	--	--	--	
2. Satisfacción por las actividades ofertadas.	12	66.0	6	34.0					
3. Realización de las actividades físico-recreativas ofertadas.	13	72.0	5	28.0					
4. Frecuencia de realización en las actividades ofertadas	--	--	--	--	11	61.5	7	38.5	

En la pregunta #1 relacionada con el conocimiento que poseen sobre las actividades que se están ofertando, 13 plantean que sí para un 72,5% y 5 que no para un 27.5%.

La segunda pregunta se refiere a la satisfacción por las actividades ofertadas, de los 18 encuestados respondieron sentirse satisfechos 12 de ellos, para un 66% y 6 no se sienten satisfechos para un 34%.

En cuanto a la tercera pregunta la cual se refiere a la realización de estas actividades, 13 plantean que sí las han realizado, para un 72,0 % y 5 plantean que no para un 28,0%.

La cuarta pregunta está relacionada con la frecuencia de realización de las actividades, planteando 11 de ellos que realizan actividades de forma sistemática, para un 61,5% y 7 a veces, para un 38.5%.

La quinta pregunta relacionada con las preferencias por las actividades a realizar se encuentra:

Entre las de mayor preferencia los torneos físico-recreativos, la práctica de juegos de Fútbol y torneos deportivos y las de menor preferencia, el plan de la calle.

La sexta pregunta, relacionada con la opinión sobre el trabajo de la recreación en la circunscripción, 14 de ellos lo consideran de bueno, para un 77,7% y de regular 4, para un 22,2%, pero a pesar de ello, la mayoría de los encuestados consideran que el programa de actividades físico-recreativas que ofertamos responde a sus gustos y preferencias.

## **Conclusiones del capítulo**

Se elabora un Programa de actividades que va encaminado al aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción No12 del consejo popular “Carlos Manuel”. Se trazan una serie de objetivos los cuales persiguen el fin de la formación de valores en estos jóvenes a través de las actividades planificadas, sobre la base de sus necesidades, gustos y preferencias.

## Conclusiones

1- El análisis de los antecedentes teóricos existentes sobre el mejor aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes, evidencian la necesidad de buscar alternativas expuestas en este trabajo que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la participación activa de los adolescentes.

2- Los adolescentes, en edades entre 12-15 años, de la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel” del municipio Pinar del Río, poseen un espacio considerable de tiempo libre (5horas, 45minutos), que no es aprovechado de forma óptima en la formación integral de los mismos. La oferta recreativa existente es limitada y poco variada, lo cual incide directamente en la baja participación de éstos en las actividades realizadas y la insatisfacción recreativa de los mismos.

3- Las actividades recreativas elaboradas, como parte de la programación a ofertar a los adolescentes de la circunscripción # 12 del consejo popular “Carlos Manuel” , parte de las necesidades, intereses y preferencias recreativas, propiciando además el desarrollo socio cultural y educativo , promoviendo el auto desarrollo de éstos, sobre la base de la flexibilidad y la variedad.

4-. La valoración de la utilidad del programa se desarrolló utilizando la observación y la encuesta de aceptación a los adolescentes posterior a la implementación del programa de actividades, lo que permitió comprobar las posibilidades de aplicación del programa en la comunidad, alcanzando un impacto positivo en la incorporación de los adolescentes a la realización de actividades físico-recreativas para un mejor aprovechamiento del tiempo libre.

## **Recomendaciones**

- 1- Extender la propuesta, con sus particularidades a otras comunidades dentro del consejo popular, para hacer de la recreación un proceso cada vez más participativo.
- 2- Continuar profundizando en el estudio de la satisfacción recreativa de estos individuos, en todo el consejo popular, con el fin de seguir enriqueciendo este programa de actividades, para satisfacer la mayor cantidad de necesidades recreativas de este grupo etéreo.
- 3- Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población.

## **Bibliografía**

- 1-Arias, Héctor. (1995) La comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
- 2- Alvaré, E. L (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
- 3- Alvaré, E. L (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
- 4-Alonse T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España
- 5-Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones. 2005.
- 6-Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
- 7-Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2008
- 8-Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004.Microsoft Corporación. Reservados todos los derechos.
- 9-Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
- 10-Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
- 11-Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidiotribo
- 12-Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
- 13-Calcio, E. (1975). El concepto de recreación en Puerto Rico. El Mundo (Sección D, p. 1-D). 16 de marzo de 1975.
- 14-Castro, Fidel. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992
- 15-Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.

- 16-Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mugía y Hnos., México.
- 17-Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46. Editorial Política, La Habana.
- 18-Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
- 19-Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
- 20-CD de la maestría.
- 21-Daltel W (1976). "Juegos Recreativos" Berlín .Editorial Tribone.1976-136p
- 22-Danfor, H. (1966). Programaes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
- 23-Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
- 24-Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
- 25-Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
- 26-Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
- 27-Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
- 28-Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engel y V.L. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana.
- 29-Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
- 30-Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.



- 31- Fullea Bandera, P y Col. (2002).Recreación Comunitaria. Dirección nacional de recreación.
- 32-García C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los consejos populares.
- 33-García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
- 34- García Montes, M. E. (1996). Programaificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
- 35- González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. 7. La Habana. Cuba.
- 36-González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, la Habana. 42
- 37-González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
- 38-Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
- 39-Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
- 40-Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
- 41-Hernández Mendo, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
- 42-Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
- 43-"Jean Piaget" (Microsoft Student 2008)
- 44-Lares, A, (1968)"Recreación del Tiempo Libre"Venezuela Departamento

Extensión Cultural, División de Recreación

45- Manuel Vigo (1999). Programa de recreación. Argentina

46- Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico

47- Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.

48- Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.

49- Marx, C. (1966). Contribución a la crítica de la economía política. La Habana: Editora Política.

50- Martínez Sánchez, A. (2009). Programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (13–15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.

51. Meléndez Brau, Nelson (1999). Introducción al Estudio de la Recreación (pp. 15-20, 137-146, 267). San Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.

52- Mesa, G. (1997) La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España.

53- Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.

54- Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23.

55- Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.

56- Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.

57- Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes

58- Pérez, Sanchez, Aldo (2003) Fundamento Teórico metodológicos capitula I, Editorial José Martí.

- 59- Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 60- Piaget, Jean. "El juicio moral en el niño". ED: Roca, México, 1995.
- 61-Ramos, Alejandro E. y otros. (2003)Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
- 62-Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
- 63-Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- 64-Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- 65-Suárez E. L. "Recreación un Fenómeno Sociocultural". Ciudad de la , Habana" México, D.F 1997.
- 66-Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población.`` Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López
- 67-Valdéz, Y" El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la Población cubana", La Habana.
- 68-Varios. "Aportes y transferencias, Tiempo Libre Y Recreación. Centro de Investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas Y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997
- 69- Vasallo, N. e Ibarra, M. (2000). Selección de Lecturas sobre Psicología Social y Comunitaria. Curso de formación de Trabajadores Sociales. Ciudad de La Habana.
- 70- Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
- 71-Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
- 72-Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización.
- 73-UNESCO. 1989 ginebra weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología
- 74-Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
- 75-Weber, (1969). Www. Monografías, com Funlibre

## ANEXOS

### Anexo No. 1: Guía de observación

**Objetivo:** Constatar el desarrollo de la actividades físico-recreativas en la circunscripción # 12 del Consejo Popular “Carlos Manuel”, Municipio Pinar del Río.

#### 1-Actividades observadas.

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
6	a- Condiciones del lugar.						
	b- Participación						
	c- Calidad						
	d- Aceptación						

#### 2- Desarrollo de la actividad. (Profesor de recreación).

Aspectos	Buena	Regular	Mala
Motivación.		X	
Relación con los adolescentes	X		
Utilización de medios.			X
Variabilidad y sistematicidad en las actividades.		X	

## **Anexo No. 2: Encuesta No.1- Encuesta a los adolescentes.**

**Objetivo:** Constatar el estado de opinión que tienen los adolescentes por las actividades físico-recreativas que se ofertan y conocer cuáles de ellas prefieren realizar.

.

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: M\_\_\_\_\_ F\_\_\_\_\_ Centro de estudios: \_\_\_\_\_

1-¿Conoce usted las actividades recreativas que se ofertan en su circunscripción?

Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

2- ¿Está usted satisfecho con las actividades ofertadas?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ ¿Por qué?

3- ¿Realizas actividades físico-recreativas en tu tiempo libre?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Pocas\_\_\_\_\_

4-¿Con qué frecuencia usted realiza las actividades que se expresan a continuación?

<b>Actividades</b>	<b>siempre</b>	<b>ocasionalmente</b>	<b>nunca</b>
--------------------	----------------	-----------------------	--------------

Torneos deportivos			
--------------------	--	--	--

Programa de la calle			
----------------------	--	--	--

Juegos de mesa			
----------------	--	--	--

Festivales deportivos recreativos			
-----------------------------------	--	--	--

5- ¿Cuáles son las actividades de tu preferencia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Anexo No. 3: Auto registro de actividades para el estudio del presupuesto tiempo.**

**Datos generales:** Día de la semana: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_

<b>Hora Inicio</b>	<b>Actividades Realizadas</b>	<b>Hora Final</b>

#### **Anexo No. 4: Guía de Entrevista realizada a los factores.**

Nombre: \_\_\_\_\_

Función que realiza: \_\_\_\_\_

1- . ¿Conoce usted de algún programa de actividades físico-recreativas en su circunscripción?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

2. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su circunscripción?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal\_\_\_\_\_ Mensual\_\_\_\_\_ Ocasional\_\_\_\_\_

4 -¿Qué actividades predominan?

Juegos físico –recreativos\_\_\_\_ Actividades culturales \_\_\_\_\_

Juegos Pre-deportivos \_\_\_\_ Juegos pasivos \_\_\_\_.

5- ¿Usted considera necesario la elaboración de un programa de actividades físico-Recreativas para los adolescentes en su circunscripción? .Explique.

## **Anexo No. 5: Encuesta No. 2- Valoración práctica del programa de actividades físico-recreativas por los adolescentes.**

Estimados adolescentes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el aprovechamiento del tiempo Libre en la circunscripción # 12 del reparto Carlos Manuel, en la cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades físico-recreativas. Sobre dicha actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Conoces las actividades físico-recreativas que se ofertan u organizan en tu circunscripción?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

2. ¿Sientes satisfacción por las actividades ofertadas en tu circunscripción?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

3. ¿Has realizado actividades físico-recreativas en tu circunscripción?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

4. ¿Con que frecuencia has realizado estas actividades?

5. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas



## Actividades físico-recreativas

